

A mozgásgátlások okai és megszüntetésük lehetőségei

Az általános iskolák testnevelésének tantervi anyagát a normális fejlettségű egészséges gyermekek rendszeres oktatás és gyakorlás mellett könnyen elsajátítják. Az előírt mozgás-anyag testi fejlődésükre, a pszichofizikai képességeik fejlesztését, a testnevelés feladatainak megfelelően szolgálja. Ismert azonban az a tény, hogy az általános iskolákba kerülő gyermekek testi fejlettsége, egészsége és mozgáskészsége széles változatot mutat. A szakorvosi szűrővizsgálatok adatai szerint a tanulók 1–2 % a krónikus betegség vagy testi fogyatékoság miatt gyógytornára kap beosztást. 7–9 % a statikai rendellenességek és 5–7 % a szervi funkció elváltozások száma, mely indokoltá teszi a könnyített testnevelésbe való besorolásukat. A teljesen felmentett tanulók kategóriájával nem is kívánok foglalkozni. Az említett csoportokban azonban nem szerepelnek azok az egyébként egészséges gyermekek, akiknél a különféle eredetű gátlások miatt a testnevelési program csak részben, vagy nagyon nehezen valósítható meg.

A jó mozgáskészségű és erős testalkatú gyermekek között, a szegényes mozgású, de gyakran kitűnő szellemi fejlettséggel rendelkező gyermekek, sok gondot okoznak a pedagógusoknak és konfliktusok forrásai lehetnek. Az általános iskolai testnevelésnek egyik feladata, hogy egyenlő színvonalú mozgáskészséget, ezen át harmonikus és arányos fejlődést biztosítson. A szűrővizsgálat a megkívánt szellemi színvonal alatt maradókat kiválasztja és gyógypedagógiai oktatásra javasolja; a mozgásgátlásokkal küzdő gyermekek azonban változatlanul a közösségben maradnak. A gyógytestnevelés és könnyített testnevelés a betegek és testi fogyatékosok kérdését némileg rendezte, de az nem terjed ki az egyébként egészséges, de mozgásaiban gátlásos gyermekekre.

E gyermekek mozgásszegénységével és nem egyszer félelmével szemben a tapasztalatlan pedagógus tanácstalanul áll. A legáltalánosabb gyakorlat az, hogy megkísérlik „átcsúsztatni” a gyógytestnevelésre, vagy elégtelen osztályzattal szolgáltatnak „igazságot”. Ez a minősítés azonban a testnevelés merőben hibás szemléletét tükrözi, mert nem valósítja meg azt az alapvető feladatot, hogy jobb egészséget és mozgáskészséget biztosítson, viszont növeli a testnevelés elleni hangulatot és erősíti a mozgásgátlásokat. Gátlásnak nevezzük azt a magasabbrendű reflexfolyamatot, amely a pozitív eredményhez vezető reflexműködést akadályozza, legyengíti, vagy átmenetileg teljesen meggátolja.

E gátlások megszüntetése, vagy jelentős csökkentése, nem közböbs kérdés, mert a fel nem oldott, megmaradt gátlások tovább kísérik a gyermeket:

1. továbbtanulásában,
2. az általános testi fejlődésében,
3. pályaválasztásában,
4. a társadalmi élet számos helyzetében is.

1. A továbbtanulás vonatkozásában lényeges, hogy az alsó tagozatban oktató pedagógus igyekezett-e csökkenteni a mozgásgátlásos gyermek fogyatékoságait? Az általános iskola felső tagozatában ugyanis, a követelmények már olyan magasak, hogy a gyenge mozgásképességű tanulók képtelenek lesznek azokkal lépést tartani. Ha a mozgásszegénység mellett a tanuló jó szellemi képességű, ez a konfliktusok egész sorát indítja meg. Az összeütközés lehet a szaktanár, a tantestület, esetleg a szülők állásfoglalásában, de egyénileg is, hiszen a megnövekedett feladatokkal arányos felelősségérzet, erősítheti a gátlásokat, melyet még a gúnyolódásra alkalmas körülmények tovább fokozhatnak a gyermekben.

A kérdés megoldására a legáltalánosabb módszer a testnevelés alóli mentesítés „kiharcolása”, mely ha sikerrel jár, akkor a mozgás-fogyatékossgot és ezzel párosuló pszichés statust egész életre stabilizálja.

2. Az általános egészség szempontjából a gyermek mozgásgátlásai rendkívül károsak. A legintenzívebb fejlődés korában a mozgás és a tartó szervek nem részesülnek adekvát megterhelésben. Az izomzat, szalagok viszonylagosan fejletlenek maradnak, korán kialakul a zsírosodásra való hajlam és nagymértékben nő a gerincdeformitások veszélye is. A harmonikus testi fejlődés megkívánja, hogy a belszervi funkciók fokozatos és rendszeres terhelésben részesüljenek. Ez különösen a légző-keringési rendszer számára fontos, mely ebben az időben (6–10 éves korban) szerzi meg a terhelhetősége alapjait. A gátlásos gyermek, különösen ha hízik, fokozatosan elveszti terhelhetőségét, s így a testi erő és egészség szempontjából jelentős hátránnyal indul további életébe.

3. A megmaradt mozgásgátlás későbbiekben, a pályaválasztás szempontjából is nagy jelentőséggel bír. A foglalkozások egy része ugyanis harmonikus mozgást, egyensúlyozóképességet, teherbírást kíván stb. (Pl. erőgép-kezelő, villanyszerelő, kőműves, ács stb.) E követelmények miatt a mozgásgátlásos tanuló ilyen pályát nem választhat. Túlnyomó része — fogyatékossga tudatában —, a szellemi pályák felé igyekszik, ami még inkább mélyíti mozgásszegénységét, egyoldalúságát.

4. A mozgásgátlásnak, a felsoroltakon kívül, más egyéni és társadalmi kihatása is van. Így pl. a katonai szolgálat idején a nehézségek egész sora jelentkezik, elemi csapások esetében, amikor azonnali és határozott, kitartó cselekvésre van szükség, a mozgáskészség birtokában nem levő emberek gyorsan esnek pánikba. A félszegen mozgó, a szabad levegőt és tesú megterheléseket kerülő embert, könnyebben érik balesetek. A közös fizikai munkából sem képesek megfelelő arányban kivenni részüket. Háttérbe szorulnak még a közös szórakozások; kirándulás, sport, táncos mulatság, játékok alkalmával is. E körülmények időszakosan elszakítják őket a közösségtől, életüket színtelenebbé, egyhangúbbá, karakterüket pedig negatív beállítottságúvá teszik. Azon felül, hogy ellenszenvvel nézik a normálisan fejlett ember magabiztos mozgásait, fellépését, a testnevelés ügynék is sokszor ellenségeivé lesznek.

A mozgásgátlások okát kutatva, azokat anatómiai, funkcionális és pszichés eredetre vezethetjük vissza. Felvetődik az alkatnak és más örökölt sajátságoknak a szerepe is. Ezt a körülményt nem lehet ugyan teljesen kizárni, de az is bizonyított tény, hogy a kedvezőtlen alkatúak is megtaníthatók minden megkívánt mozgásformára.

Az anatómiai elváltozásokat nem tárgyaljuk, mert ezek javarésze olyan fogyatkozás, mely miatt a tanulók a gyógyító testnevelésbe, vagy könnyített testnevelési csoportba kerülnek.

A funkcionális elváltozásokon tulajdonképpen a ki nem fejlesztett képességeket értjük. A valóban maradandó mozgásautomáciák a csecsemő- és gyermekkorban keletkeznek. Egy anya gyermeke kezét a játszó kerethez kikötötte, arra az időre, amíg ő munkában volt. Ez a kényszerhelyzet hosszabb idő után egészen különös mozgásformát alakított ki, a sztereotípek során, melyet a későbbiekben sem tudott elfelejteni.

Fejlődő korban különösen az öreg szülők, nagyszülők, sajátos szigorral tartják vissza gyermekeiket a természetes mozgásoktól. Főleg azoktól a mozgásoktól tiltják őket, melyek koruknak természetes megnyilvánulásai, következményei lennének. Ezeket a rendszabályokat, ál-illemszabályokká nagyítják a gyermekek előtt: „a jó kislány nem dobálózik, a jó kisfiú nem ugrál az utcán, nem mászik a fára”. A végeszakadatlan „dressura” hatása alatt a fejlődő gyermek valóban „olyan jó kisgyermek lesz”, aki végül képtelen bármilyen erőfeszítésre, mozgása félszeg, ügyetlen lesz, ellenállóképessége csökken. E „nevelőmunka” után a gyermek az általános iskolába kerülve, eddigi életével ellentétben „illetlen” tevékenységek egész sorával találkozódik, mellyel szemben előkép-

zettsége alapján, teljes gátlása van: nem képes a labdadobásra, a magasság átugrására, iszonyodik a kötélre, a rúdra, vagy a bórdásfalra mászástól és képtelen a megfordított pad merevítő gerendáján, egyszerű, egyensúlyozó járásban végigmenni.

A városi élet, a szűkre méretezett tömeglakások, a játszóterek hiánya, mind gátjai lehetnek annak, hogy a sokoldalú mozgáskészség kifejlődhessen. A szülők rendkívüli lekötöttsége miatt kialakított házi rendszabályok, „csendes sarokba” kényszerítik a gyermeket. Figyelmét rafinált játékszerekkel kötik le, melyek sokszor helyette játszanak, csak nézni kell őket, esetleg a játék során szellemi munkát végezhet a gyermek. A szülők számára az a jó gyermek, aki megérti gondolatait, kíméli a szomszédokat, tekintettel van a vékony falakra, nem ugrál, nem lármázik, csendes magatartásával felnőtt modort ölt magára.

A gátlások oka pszichés is lehet, melyek bizonyos eseményekkel kapcsolatosan alakultak ki. Keletkezhetnek kellemetlen emlékekből, melyeket esetleg balesetek idéztek elő. Ezek a pszichés okok — gyakori ismétlődés alkalmával — túlméretezetté válnak.

A mozgásgátlásban a gyermek fogyatkozása ezek szerint, szomatikus és pszichés is. A tesztvizsgálatok arra utalnak, hogy a mozgások rendezettsége, változata, színessége és ereje jóval az életkorok alatt maradt. Még ebben is viszonylagos kettősség ismerhető fel, mert a tanulók cselekvés-mozgássorozatánál adott szóbeli reprodukálás nemcsak, hogy teljes, de részleteket is jól felismerő, ugyanakkor a tényleges mozgás primitív, rendezetlen, sőt határozatlan.

A mozgások részleteit elemezve, felismerhető, hogy a különféle mozgások reflex-láncolatának fejletlenségéről van szó. A tanulók egyes részmozgásokban jó teljesítményt érnek el, de az összetett mozgásokra képtelenek. Az általános iskolák testnevelési anyaga pedig már az alsótagozatban jelentős számban tartalmaz mozgásláncolatokat, ún. főgyakorlatokat.

A tanulók tudatában vannak annak, hogy mozgásaik fogyatékosak, és ez a tudat cselekvés közben, különösen ha kényszer alatt történik, azonnal a vegetatív idegrendszer túlingerlését váltja ki, mely izzadásban, kipirulásban, remegésben és túlfeszítettségben nyilvánul meg. Ugyanakkor izomgyengeség és inkoordináltság is jelentkezik. A kudarcok, a mozgás közben szerzett sérülések, vagy a sikertelenség feletti gúnyolódások, növelhetik a pszichés gátlásokat. Ezek a fiziológiai tények határozott irányt mutatnak a helyzet megjavítására is és annak kettős irányvonalára, a pszichésre és a mozgásosra egyaránt. A mozgás-szegénység felismerését gondosan kell elvégezni, mert csak ennek pontos ismeretében lehet célravezető helyreállító munkát végezni.

A mozgásgátlás javítását, arra a tényre kell alapozni, hogy a gyermekek fogyatékosága nem egyéb, mint a koruknak megfelelő mozgásérzékelés és reprodukciós készség hiánya, tehát azoknak a cselekmény reflex-láncolatoknak hiánya, melyet a kornak megfelelő dinamikus-stereotípek reprezentálnak.

A mozgáskészség hiánya különösképpen szembetűnő az egyensúlyt igénylő mozgásokban és az ugrásokban azért is, mert a mozgásokat az óvodáskorú gyermekek java-része, bonyolultságuk dacára igen gyorsan elsajátítja. A mozgás-gátlásos gyermekek-nél a mozgás kortikalizációjának leegyszerűsödésével találkozunk, melyben túlnyomó részben az extrapyramidalis pályák vesznek részt, s csak hosszabb, céltudatos, rendszeres és fokozatos gyakorlás után épülnek be a mozgások a pyramis pályákba.

A helyreállító munkában nem hagyható figyelmen kívül, az izom tónuskérdése sem, mely mint Szecsenov munkája is bizonyítja, a gyakorlással arányosan fejlődik. A gátlásos gyermek „tonizálása” elsőrendű feladat, hiszen a mozgások közbeni testtartás és mozgásváltozások eredményessége nagymértékben függ az izomtónustól. Az izomtónus fokozására ezeknél a gyermekeknél, jól lehet hasznosítani az érzékszervek fejlettségét, (színes eszközök, ábrák, bemutatások), sőt a leíró magyarázatokat is, mert

mint említettem, ezek a gyermekek, a szellemi fejlettség vonatkozásában, többségükben átlagon felüliek.

Különös gonddal és pontossággal kell végeztetni az előkészítő és rávezető gyakorlatokat, sőt kényszerhelyzetet is sokszor kell alkalmazni, mert ez a dinamikus sztereotípek kialakításának alapja.

A gátlások okai sokfélék lehetnek. Most eltekintünk azoktól az esetektől, amikor a mozgásszegénység betegség, vagy súlyosabb deformáció következménye, mert ezek javítására a tanulók, a gyógy- és könnyített testnevelés keretében kaphatnak segítséget.

A mozgásgátlások okainak és formáinak áttekintése után, meg kell vizsgálnunk, hogy melyek azok az általános iskolai testnevelési feladatok, melyek a tanulók oktatásában problematikusak? Ezeket rángsorolva, az első helyen az egyensúly-gyakorlatokat, a különféle ugrásokat, a magasba-mászásokat kell kiemelni, néhány összetettebb talajgyakorlat mellett.

Ezek oktatására, illetőleg a gátlások leküzdésére, speciális módszert még nem ismerünk, hacsak nem tekintjük azoknak a feltételes reflexsorok kiépítésének általános módszereit.

Ez a tevékenység azonban, inkább való a kutatóintézetekbe, mint az általános iskolába. Így nem marad más hátra, mint a pedagógus igyekezete, szakismerete és tárgyának szeretete, hogy neveltjei egészséges és jómozgású gyermekekké váljanak. Az itt felsorolandók sem sajátos módszerek, hanem több évtizedes tapasztalat alapján kialakult megközelítési és megoldási formák, melyeknek a türelem és az egyéni foglalkozás az alappillére.

A megoldásnak közös és speciális vonásai vannak. Első tennivaló, *a gyermeket rendszeresen kiemelni a közös foglalkozásból akkor, amikor a gátlásos tulajdonságai érvényesülhetnek.* Ez a pedagógustól nagy figyelmet és kellő tapintatot kíván, nehogy a már kialakult kisebbségi tudatot tovább erősítse, még jobban elmélyítse. A testnevelési óra felépítése is módot ad arra, hogy egy-egy csoportfoglalkozás alkalmával, a többivel egyidőben, ezekkel a gyermekekkel a pedagógus külön is dolgozzék. Rendkívül lényeges, hogy olyan személy foglalkozzék az oktatásukkal, aki az eredményt nemcsak a mozgásformák megtanításával, hanem párhuzamosan pszichés oktatással is biztosítani törekszik. A fokozatosság elvét rendkívül pontosan kell megtartani és lehetőleg az oktatást változatossá kell tenni játékos, tréfás, utánozó gyakorlatokkal, melyekben a gyermek gátlásai könnyebben feloldhatók.

Az egyensúlygyakorlatokat, az ilyen gyermekeknél, a talajra húzott vonalon kell kezdeni és különböző mozgásfeladatokkal fokozni, terhelni. Ha már a gyermek két vonal között a talajon pontosan, kiegyensúlyozottan jár, a padlóra pallót, később léceket fektetünk és különböző mozgásfeladatokkal kombinálva (labdatartás, a labda átlépése kis akadályok kikerülése stb.) gyakoroltatjuk. Az oktatást következő mozzanataként a palló alá téglát teszünk és így emeljük szinte centiméterenként a magasságot, amíg a tanuló teljes biztonságról, bátorságról nem tesz tanúságot. Tervszerűen emeljük a tornapad magasságát, és az előbb említett gyakorlatsorozat a megfordított pad merevítő gerendáján is végeztetjük.

Minden egyes fokozatot örömmelmenyvel, dicsérettel kell összekapcsolni és csak azután állítjuk újabb feladat elé a mozgásgátlásos tanulót, ha a könnyebb feladatot már több ízben kifogástalanul végrehajtotta. Amennyiben nincs idő a hosszabb megfigyelésre, járassuk a gyermeket krétás talppal, így maga is ellenőrizheti a végrehajtás helyességét, vagy az esetleges egyensúlyi zavarokat.

Egyensúlyozás közben a tanuló szívesen megfogná kezünket, testsúlyllyal ránc támaszkodna, ez azonban nagyban csökkentené az egyensúlyozás mozgásának megtanulását. Ne segítsünk a gyermeknek, mert csökkentjük a törzstartó izmokban az izomérzés

kifejlesztését, nem maradnak helyes emlékképei az egyensúlyozó mozgásszorzatról. Bár, könnyített feltételek mellett, de a tanulónak magának kell megküzdenie az egyensúly érzésért, a biztonságért. Amennyiben a gyermek biztonságosan, gátlás nélkül jár a pad merevítő-gerendáján, úgy két zsámolyra helyezzük a padot. Ennél többet általános iskolában, az egyensúlyérzék fejlesztése szempontjából a tanulótól nem várhatunk. A felsorolt fokozatokat elhagyhatjuk, ha a félelem okát sikerült felismernünk. Ezt az okot kiiktatjuk és máris eredményesen dolgozik a gyermek. Pl. azt a tanulót, akinek gátlása abból a félelemből származott, hogy le fog esni járás közben a padról és összetöri magát, többszöri padról való lelépéssel rávezettük, hogy semmi veszélyt nem jelent, ha a gyakorlata sikertelen lett. Ezután egyszerre megbátorodik és gátlás nélkül végzi padon a járási feladatokat.

A *magasugrásnál* is szép számmal találunk mozgágátlásos tanulót, főleg a leányok között. Régi megfigyelés, hogy a szabványos magasugró mérce és léc, csak fokozza a félelmet és gátlást. Ezért először földre húzott vonal felett, a távolugrásnál is használt guggoló-technikával kíséreltetjük meg az átugrást. Ezt követően színesre festett, egy méter magasságú tartóállványra babzsákkal kifeszített fonalat, vagy nádat fektetünk egészen alacsonyra és így folytatjuk a gyakorlást. A bátortalan tanulónál meg lehet kísérelni a színes labda átugrását is. Ha semmilyen módon nem sikerül elérnünk azt, hogy a gyermek a talajról egy lábbal elrugaskodjék, úgy megpróbáljuk vele, a „vezetési módszer”: kézenfogva, együtt ugorjuk át a magasságot és az elrugaskodás pillanatában emeléssel érzékeltetjük a talajról való felemelkedést. Ezt a segítséget, csak ritkán alkalmazzuk. A felére kicsinyített állványoknak és vékonyított mércéknek előnyös pszichés hatása van. A gyermek magasabb, mint a lécet tartó állványok, ez biztonságot ad neki, a színek pedig barátságossá teszik az egész környezetet. Az éles szélű, szegletes léc is félelmet kelt, jó ha azt faággal, nádszállal, vagy egyéb vesszővel próbáljuk helyettesíteni, egyelőre. Kerüljük ilyenkor a szakkifejezéseket. Játékosság, könnyedség és a sikerélmények kihasználása a legfontosabb módszer. Az ugrást ne előzze meg semmi „felkészülés”, ne figyeljék a társak, akik esetleg gúnyolódhatnak. Lehetőleg csak a pedagógus legyen jelen, és olyan társa, akit a gyermek szeret. A tanító minden sikeres mozgást dicsérjen és pszichésen bátorítsa a tanulót. Jó hatással van a gyermekre olyan pajtása, aki érzelmileg közel áll hozzá, aki a magasugrásban biztos, előtte ugrik, és részben bátorítja, részben a helyes mozgásritmust biztosítja. Arra vigyázzunk, hogy *ne fejezzük be sikertelen mozgással a napi gyakorlást*. Mindig olyan érzéssel távozzék a mozgágátlásos gyermek, hogy valamit elért, és hogy további fejlődésre van kilátása, ha ilyen kitartóan dolgozik.

Az általános iskola alsó tagozatában előírt testnevelési anyag, a *sze krényre való fel-leugrás*, mely a mozgágátlásos tanulónak néha leküzdhetetlen nehézséget jelent. Ezt a gyakorlatot különböző ugrások, így a *bakugrás megtanítása* előzi meg. Leányoknál azonban ez utóbbi is sok nehézséget okoz. A gátlás már a nekifutásban is jelentkezik, mely tempójában fokozatosan lassul, s az elugrás pillanatában teljes lefékezéssel ér véget. Fokozza a tanuló félelmét, gátolja mozgását abbeli félelme, hogy a bakot tartó társát részéről sérülés érheti.

A rávezetést tréfás, játékos mozgásokkal kell megindítani, melyben különböző tárgyak (pl. gyógylabda) hasonló tartású átugrását kell ismételgetni. Itt természetesen kizárólag olyan ugrásfeladatok legyenek, melyek páros lábon való elrugaskodást kívánnak. Csak ha már a játék közbeni ugrást kifogástalanul hatja végre, kezdhetjük meg egész alacsony szinten a bakugrás mozgását, közben figyeljük, milyen mértékben oldódik fel a tanuló félelme? Eredményes előhaladás esetén növelhetjük a magasságot, mely esetben a gyermek átlendülését labda felett segíthetjük is. Ha talajszőnyegre gyógylabdát helyezünk és a kéztámaszt, valamint a terpesztett lábak mozdulatát pontosan

végzi a tanuló úgy az általa kiválasztott társ fölött ugorhatja a következő ugrást. Fontos, hogy mindig puha talajra, homokba, talajszőnyegre érkezze a gyermek. Gondosan kell ügyelni a segítségnyújtásra, nehogy sérülés, rossz esés, egyensúlyvesztés, kellemetlen emléket hagyjon és növelje a tanuló félelmét. A szekrényugrásnál hasonló körülménnyel kell eljárni, melyet a különböző magasságú zsámolyugrások előznek meg, éppen úgy, mint az egészségeseknél, csak még pontosabban ügyelve a fokozatosság elvére. Vigyázzunk arra, hogy a magas és távolugrást ne oktassuk pl. a bakugrással egyidőben, mert az előbbi egy láb, az utóbbi pedig két láb elrugaszkodást kíván. A mozgásgátlásos gyermek nagyon lassan tér át az egy láb elrugaszkodásról a páros láb elrugaszkodásra. Egyik mozgás a másik mozgás végrehajtását zavarja, gátolja, késlelteti.

Legnehezebb feladat a *félénk és tériszonyos* gyermek oktatásában, a *létra, bordásfal és mászógyakorlatok* tanítása. Az első testnevelési órán a „Tűz, víz” című játék gyakoroltatása alkalmával tájékozódni lehet arról, hogy a „jön az árvíz” ... vezényszóra, mely gyermekek nem mernek a bordásfalra magasan felkapaszkodni, kik torpannak meg előtte? Szerencsés helyzet, ha a kis létszámú osztályból 2–3 tanuló árul el, ilyen irányú félelmet. Feltehető az is, hogy a gyermeknek eleinte még ismeretlen a bordásfal és ezért nem mer felkapaszkodni rá. Ennek és a félelem állandóságának felismerésére alkalmas, a „Függő fogó” című játék is, melynél a bordásfalra mászás a ház. Meghatározhatjuk, hogy a menekülő tanulóknak legalább a 3. fokra kell felállnia. A feltűnően félénk gyermek az ilyen magasságba nem mer fölmászni, inkább megfoghatja magát a fogóval. Feltehető azonban az is, hogy a menekülési ösztön erősebb lesz nála, mint a magasságtól való félelem, s a játék hevében, legyőzve önmagát, magasabbra kapaszkodik. A próbát osztályteremben, iskolapadon is elvégezhetjük. A közösségből csak azokat kell kiemelni, akikben a gátlás oly nagy, hogy sem a padra, sem a bordásfalra nem hajlandók felmászni.

A mozgástanulásnak két fontos módszere, a *leírás és az utánzás* útján való tanítás. A gyermeknek először elmondjuk, majd bemutatjuk a mozgást, aztán részleteiben úgy mondjuk el, hogy a fontosabb mozzanatokat hangsúlyozzuk, kiemeljük, ismételtetjük. Arra kell törekedni, hogy a feladatot ne lássa nehéznek, ne lássa megoldhatatlannak. Első alkalomra ne olyan feladatot tűzzünk eléje, melyet már korábban sem tudott megoldani. Ha a gyermek iszonyodik a bordásfalra, rúdra vagy kötélre mászni, akkor kezdjük a mászás mozgását azzal, hogy alacsony fára, farakásra stb. kapaszkodják fel. A gátlásos gyermeknek segítsünk a feljutásban. Többízben ismételtetjük a gyakorlatot, lehetőleg úgy, hogy mindig kevesebb segítséget nyújtsunk, miközben biztatjuk, bátorítjuk. Elérhető célt is tűzzünk a tanuló elé, pl. a farakás tetejére színes pettyes labdát helyezünk, mellyel a gyermek szabadon játszhat az esetben, ha elérte és birtokába vette. A rézsútos-lérát, először csak székmagasságig emeljük, és rávezetjük a gyermeket arra, hogy tréfával a mászás mozgását megkönnyítheti. Fontos, hogy kapaszkodás közben, mindig az elérendő célt nézze, leereszkedéskor tekintetével nem szabad a fokokat keresni, hanem izomérzékelésre kell szoktatni a lábak elhelyezése révén. Fogózkodjék, mi pedig segítsünk, ha el akar dőlni. Ezt követően kettős-létramászást alkalmazhatunk, csak ha már biztonságosan kapaszkodik a létrán, térhetünk át a bordásfalra történő mászásokra, az ott végzendő gyakorlatok, játékok tanítására. Amikor a tanuló, a bordásfalon bátran és gátlástalanul mozog, akkor következze a rúd, majd a kötélmászás. Ha nem követjük az előbbi fokozatokat és a gátlásos gyermek parancsszóra felkapaszkodik a kötélre vagy a rúdra, gyakran, minden indok nélkül, hirtelen elengedi a szert és leesik. Ilyenkor súlyos sérülés történhet. Ezért a pedagógus csak fokról-fokra, tervszerűen és szigorú ellenőrzés mellett oktassa ezt a gyakorlatot. Beszélgesse a gyermekkel, figyelje meg mennyire szédül, vagy mennyire iszonyodik a magasságtól.

A felsoroltak csak a leggyakoribb gátlásos jelenségeket érintik. A javasolt módszerek a mozgástanításnak általam alkalmazott formái, melyek némileg megkönnyítik a gyermeknek a normális mozgáshoz való eljutását.

Bizonyosan tudom, hogy még sok más út is lehet célravezető és eredményes. Csupán arra kell vigyáznunk, hogy csak olyan módszereket alkalmazzunk, melyek természetesek, nem keltenek újabb bonyodalmat és nem növelik a veszélyeket. A pedagógusnak a helyi viszonyok felmérésével kell kialakítania a vezető módszertani szempontokat. Különösen kell figyelnie bizonyos alapvető mozzanatokra. Ezek: A helyes kiválasztás, a gyermek személyiségének ismerete, a mozgásgátlás pontos felmérése. A tanítás folyamán türelem, fokozatosság, játékoság a vezető elvek, miközben a gyermek és oktatója között igen szoros barátságnak és bizalomnak kell kifejlődnie. A mozgásgátlások feloldásának sikeréhez szükséges a gyermek akarata, a szülők helyes állásfoglalása, valamint a jól irányított iskolatársak segítsége is. Ehhez járul még, a pedagógus szakismerete, helyesen alkalmazott módszere, mely feltétlenül meghezza a kívánt eredményt.

IRODALOM:

Dr. Kardos Lajos: Általános pszichológia. Tankönyvkiadó, Bp. 1965.

Dr. Bartha Lajos—Szilágyi Lilla: Psychológiai alapgfogalmak kis enciklopédiája. Tankönyvkiadó, Bp. 1966.

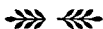
Büchler Róbert: Az emberi mozgás. Sport K. 1962. Bp.

Nyíró Gyula: Psychiatria. Medicina. Bp. 1961.

Bálint: Az élettan tankönyve. Medicina. Bp. 1963.

Gegesi—Kiss Pál: Gyermekpsychológia.

Klinikai Psychológia. Medicina. 1966. Bp.



BAGDY LÁSZLÓNÉ

(Debrecen, Tanítóképző Intézet)

A gyermeki aktivitást elősegítő és gátló tényezők egy alsó tagozatban tartott testnevelési óra keretében

Tanítási anyag:

- a) Kislabdahajítás távolba, helyből
- b) Kiszorító című játék

Oktatási cél:

A törzsfordítás tudatosítása hajító mozgásban és teljes technikával oktatótt és gyakorolt mozdulat alkalmazása változatos körülmények között.

Nevelési cél:

A közösséggel szemben való felelősségérzet.

Osztály:

4. osztály

Idő:

május

Óratípus:

Gyakorló óra